

MELONENSALAT

Zutaten
(für 4 Portionen)
500 g Fruchtfleisch einer Wassermelone
200 g Feta
100 g schwarze Oliven
Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer
4 EL Albaöl/Albaöl Olive
1 EL Honig
1 EL Balsamico bianco
8 Scheiben Ciabatta oder Pane rustico vom Vortag
1 Knoblauchzehe
4 EL Albaöl/Albaöl Olive
4 Stängel Basilikum

Zubereitung
Melone halbieren, entkernen und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch sowie den Fetakäse würfeln und in eine Schüssel geben.
Limettensaft, Balsamico bianco, Honig, Salz, Pfeffer und Albaöl zu einem cremigen Dressing verrühren. Das Dressing vorsichtig mit den Melonen- und Fetawürfeln vermengen. Oliven dazugeben.
Das Brot in Scheiben schneiden und in Albaöl in einer Pfanne kross bräunen. Die noch warmen Brotscheiben mit Knoblauch einreiben.
Frisch gehackte Basilikumblätter über den Salat streuen und mit dem Brot servieren.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
569 kcal | 44 g Fett | 12 g Eiweiß | 31 g Kohlenhydrate | 35 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®